

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ
с. Багга
"21" 09 2021г.
Каримзае Е.И.

Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021 год.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 2	Завтрак							
	15М	Сыр полутвердый	15	8,86	3,48	2,95	0,00	40,47
	182М	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5	13,88	8,77	7,35	25,25	202,23
		Хлеб пшеничный	30	1,53	2,28	0,24	14,76	70,32
	382М	Какао с молоком	180/12	12,04	3,42	3,51	17,85	116,67
		Зефир	20	3,42	0,16	0,02	15,96	64,70
	338М	Банан	100	11,23	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		50,96	19,61	14,57	94,82	588,89
	Обед							
	20М	Салат из свежих огурцов	60	6,43	0,50	3,61	2,74	45,45
	98М	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5	7,59	4,17	6,38	11,72	120,98
	280М /105М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/40/150	46,97	14,14	14,09	42,08	351,69
	342М	Компот из смородины	180	5,96	0,56	0,08	2,89	14,53
		Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
338М	Яблоко	100	9,38	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:		79,35	24,13	25,12	95,59	704,97	